

## Mig Selv - Hvordan vurderer du selv dine Personlige kompetencer?

Hvordan vurderer du dig selv på en skala fra 1-5 (Med 5 har du rigtig meget styr på det). Læs de forskellige udsagn og marker i spindet, hvor du befinder dig netop nu.

**Selvdisciplin** - have fokus på det, der skal gøres, og ikke blive afledt af andet, der kunne være sjovere.

- Jeg kan sætte mål, lægge en plan og gennemføre den.
- Jeg kan holde fokus, selvom det er kedeligt.
- Jeg kan lade min telefon ligge, når den ikke bruges i undervisningen.

**Vedholdenhed** - holde fast i noget, også selvom det er kedeligt eller svært.

- Jeg bliver ved, til jeg er færdig.
- Jeg kæmper for at få ting til at lykkes.
- Jeg søger hjælp, hvis jeg har brug for det.

**Hverdagsparat** - være klar til en ny dag.

- Jeg får min nattesøvn.
- Jeg spiser morgenmad.
- Jeg har en god døgnrytme.
- Jeg tænker over, hvad jeg skal i løbet af dagen.
- Jeg har det med, som jeg skal bruge.

**Lyst til at lære** - kan lide at lære nye ting.

- Jeg kan godt lide at finde ud af ting, jeg ikke vidste tidligere.
- Når der er noget, jeg ikke kan forstå, undersøger jeg det.

**Kunne håndtere omstilling og forandring** - det er ok med mig, når der sker forandringer.

- Jeg vil gerne prøve nye ting og møde nye mennesker.
- Jeg tør starte på en frisk fx ny skole).

**Valgkompetence** - har du viden til at træffe et uddannelsesvalg.

- Jeg kender navnene på mindst 5 forskellige erhvervsuddannelser.
- Jeg kender til de fire hovedområder.
- Jeg kender navnene på mindst 3 forskellige gymnasiale uddannelser.
- Jeg kan i hovedtræk forklare forskellene på de 5 gymnasiale uddannelser.
- Jeg kender til adgangskrav.
- Jeg kender mine styrker.
- Jeg har en ide om, hvad jeg vil arbejde med senere hen.
- Jeg er realistisk - ikke alle uddannelser passer til mig.

## Mig selv og de andre - Hvordan vurderer du selv dine sociale kompetencer?

Hvordan vurderer du dig selv på en skala fra 1-5 (Med 5 har du rigtig meget styr på det). Læs de forskellige udsagn og marker i spindet, hvor du befinder dig netop nu.

**Konflikter** - kunne håndtere konflikter på en god måde.

- Jeg lader mig ikke provokere.
- Jeg prøver at se tingene fra flere sider.
- Jeg tør opsøge hjælp til at løse konflikter.
- Jeg kan styre mit temperament.

**Tolerance** - at kunne acceptere, at andre har en anden mening.

- Jeg kan godt acceptere, at andre er anderledes end mig.
- Jeg har det fint med, at vi er forskellige.
- Jeg viser andre respekt.

**Fælles ansvar** - den måde jeg er på, har også betydning for andre.

- Jeg respekterer fælles regler, fx i klassen.
- Jeg gør mit til, at andre i klassen har det godt.
- Jeg hjælper til, når der skal ryddes op.

**Samarbejde** - kunne løse opgaver i fællesskab med andre.

- Jeg arbejder godt sammen med andre.
- Jeg får også noget ud af at samarbejde.
- Jeg kan bidrage positivt til et samarbejde.
- Jeg kan arbejde sammen med nogen, jeg ikke selv har valgt.

**Kommunikere** - kunne tale forståeligt og lytte til andre.

- Jeg kan lytte til andre.
- Jeg kan tale, så andre kan forstå, hvad jeg siger.
- Jeg er klar over, at jeg også kommunikerer med mit tøj, kropssprog mm.

**Netværk** - at have mennesker omkring sig, der kan hjælpe.

- Jeg har nogen, der vil bakke mig op.
- Jeg har nogen, jeg kan tale med, hvis jeg har brug for det.
- Jeg har støtte fra venner og familie.